

உ
சிவமயம்

விழைவோர்க்கு விருந்து (Seekers' Feast)

<https://www.meenalaya.org/seekers-feast/>

மீ. ராஜகோபாலன்

rajag@gmail.com

அல்லாவும் தெய்வம் அரனார் அரிஅயனார்
எல்லாமும் தெய்வம் எனவாயின் - சொல்லாலே
வேறான தாமிங்கு! வேதமுடி வாமிங்கு
நேரான ஆன்மா நிதம் (1)

Allah is God; So are Haran, Hari, Ayan All are God! If so – then only for the namesake
Projected such Varieties here! The Vedanta to hear! Directed ATMAN is the TRUTH
ETERNAL (1)

அல்லாவும் தெய்வம். அரன், அரி, அயன் எனவும் தெய்வம். இப்படிப் பல
தெய்வங்கள் இருப்பதாகச் சொல்வது, பெயரளவிலான வேறுபாடுதான். ஏனெனில்
வேத முடிவான (வேதாந்த) ஒரே உண்மை, நேராக விளங்குகின்ற 'ஆன்மா' என்பதே
ஆகும். (1)

ஏகபுகல் என்பாரும் ஈசனுயர் வென்பாரும்
ஏகபுகழ் ஒன்றாகக் கண்டாலே - நேசமனம்
வீசுமுக மாயென்றும் வேதமுடி வாலொன்றிப்
பூசுமுணர் வான்மப் புகல் (2)

Jesus the Refuge' some hail! 'Ishvara the Esteemed' some say! Yet, if only they could
see, in equanimity, 'Fame or shame all the same', then only the love of heart; Breezes in the
face, the eternal truth of Vedanta Oozes ATMAN, the consciousness – as the TRUE Succour.
(2)

'ஏக புகல்' என்பவராயினும், 'ஈசனே உயர்வானவர்' என்பவராயினும் (அது
பொருட்டல்ல! ஆனால்), எவர் தமக்கு வரும் புகழ்ச்சியையும், இகழ்ச்சியையும்
சமமாக எடுத்துக் கொள்கிறாரோ, அவரே அன்பினை வீசும் மனதுடன்,
வேதமுடிவான பேருண்மையில் ஒன்றிய உணர்வுடன், 'ஆன்மா' எனும் உண்மைப்
புகல் அடைகின்றார். (2)

விழைவோர்க்கு விருந்து

சீக்கியமும் நல்லறிவு சீர்சமணச் சொல்லறிவு
ஆக்கியதும் மெல்லறிவு ஆக்கத்தான் - வாக்கியமுள்
வித்தாக வைத்தரிய வேதமுடி வைத்தெளியச்
சித்தாகும் ஆன்மநிதி சேர்! (3)

Sikhism leads to great knowledge so is the Jainism With the words only to gently turn to the Truth – Which is Embellished in the great-sentences of Vedanta as the Seed! May you seek the treasure, ATMAN, the consciousness! (3)

சீக்கியர்கள் மதமும் நல்லறிவு தருவதும், சீரான சமணர்களின் நல்ல சொற்கள் எல்லாமும், அறிவை மென்மையாகச் சீர் செய்யத்தான். தெளிந்த அறிவில், உயர்ந்த (மஹா) வாக்கியங்களுக்குள், அரிய உண்மையை வேதாந்தம் வித்திட்டுள்ளது. அதன் விளைவால், “ஆத்மா” எனும் பேருணர்வு உமது பயனாகட்டும்! (3)

வைணவம் சாக்தமொடு செளரமும் கௌமாரம்
சைவமும் சார்கண பத்தியம் - உய்வருளும்
என்றாலும் வேதமுடி வென்றாளும் பேருண்மை
ஒன்றாகும் ஆன்மா வுணர்! (4)

Vaishnavam, Saktham, Sauram, Kaumaram, Saivam, Gaanapathyam – all paths steer to virtuous abode! Yet, (the absolute liberation) is in the Supreme Truth of Vedanta! May you merge in the One, ATMAN, the consciousness! (4)

வைணவம், சக்தி வழிபாடு, சூரிய வழிபாடு, குமரன் வழிபாடு, சைவம், கணபதி வழிபாடு எனும் வழிபாட்டுப் பாதைகள் எல்லாம் நல்லுக வாழ்வை எல்லாம் தரும்! ஆனாலும், முழுமையான நிறைவு என்பது வேதத்தின் முடிவாகப் பேராண்மை கொண்டு விளங்கும் “ஆத்மா” எனும் உண்மை ஒன்றே என உணருங்கள்! (4)

சாங்கியமும் யோகநெறி சார்ந்துவழி சென்றாலும்
தீங்குவரும் தெய்வத் திருவிழந்தால் - ஓங்கிவுரை
வேதமுடி வாயறிக ஒதியுணர் வால்தெளிக
ஆதரவுன் னான்மா உணர்! (5)

One may go along the virtuous Sankhya and Yoga paths; Yet, could fall when devoid of God's Grace! – So say it loud! Vedanta is the Knowledge eternal! Study, meditate and absorb! May you realize the basis of all, ATMAN, the consciousness! (5)

சாங்கியம், யோகம் முதலான தத்துவப் பள்ளிகளின் வழி நடந்தாலும், இறையுணர்வு இல்லாத காரணத்தால், இறையருளற்று ஒருவரின் வாழ்வு இருளில் வீழக் கூடும். எனவே உறுதியுடன் உரக்கச் சொல்க! வேதமுடிவான உண்மையை

விழைவோர்க்கு விருந்து

அறிக! அதனை ஓதி உணர்ந்து தெளிவு பெறுக! அத்தெளிவினால், “ஆத்மாவே ஆதாரம்” என உணர்வீராக! (5)

சத்தமறத் தத்துகணம் மித்துலகு முட்டையிடும்
புத்தமதத் தத்துவமும் போதந்தான் - சித்துவொளி
வித்துணர்வு கற்கண்டு வேதமுடி வைக்கொண்டு
அத்துவிதம் ஆன்மவுணர் வொன்று! (6)

Denying the Sounds of Veda and declaring all Existence as Momentary and Illusory leading only to emptiness (Shunya); Such of Buddha's teachings is also profound! – (Yet) in the effulgence of your heart, May you sow the sweet-seed of Vedanta! May you reap the non-dual, ATMAN, the consciousness! (6)

“சப்த-ப்ரமாணம்” எனும் வேதத்தை மறுத்து, நொடிக்கு நொடி இருந்து அழிவதே “வாழ்க்கை”, எல்லாம் “மாயம்”, இறுதியில் மிஞ்சுவது “சூன்யம்” எனச்் சாதிக்கும் புத்தமதப் போதனைகளும் ஒரு அரிய அறிவுதான்! ஆனாலும் இதயத்தின் ஒளியில், பூரணமான தன்னுணர்வு எனும் வேதாந்த விதையைக் கற்கண்டாகப் பதித்து, அதன் பயனால் “ஆத்மா” எனும் மாறுபாடற்ற பேருணர்வை அடைவீராக! (6)

நாத்திகமும் நல்வழியில் நடடால் நலமெனினும்
தீத்திருளில் தள்ளிவிடும் முட்பாதை - ஆத்திகமே
வெல்வார் விளக்கென்று வேதமுடி வால்துலக்கிச்
சொல்வார்க் குளான்மச் சுகம்! (7)

Non-believers treading the righteous path also Prosper, yet their Thorny path may drown them into the fire of despair! – Behold! Vedic path the winners' tread! Cleansed in the lustre of Vedanta, Assert and abide in the bliss of ATMAN, the consciousness! (7)

நாத்திகராயினும் நல்வழியில் உலகில்் நடந்தால், அதுவும் நலமே! எனினும் “நாத்திகப்பாதை” முட்பாதை என்பதால், தீயன தரும் இருட்தூட்டில் சிக்கும் அபாயம் இருக்கிறது! எனவே உறுதிக்கொள்க! வேதவழியே வெற்றி காண்பரின் வெளிச்சப் பாதை! அவ்வாறு, வேதாந்த உண்மையை உறுதியாகத் தெளிபவர்க் உள்ளம் “ஆத்மசுகம்” எனும் பேரின்பத்தில் நிலைக்கிறது. (7)

ஆன்மாவா என்னவது? ஆத்திகமா? என்னைவிடு!
நான்பாவம் செய்யேனே என்றாலும் - தானாகத்
தான்யார் எனவுள்ளந் தத்தளிக்க வேதாந்தம்
நான்யார் எனக்காட்டும் நாள் (8)

“ATMAN... What is this? Spiritual Path...? Please leave me alone! As such I am sinless!” ; Although you say thus – Naturally comes The stir to know the True-Self; then and there the Vedanta Rewards with the day for revealing ‘Who I actually am!’ (8)

விழைவோர்க்கு விருந்து

“ஆத்மாவா.... அப்படி என்றால்? ஆன்மீக வழியா...! போதும்! தயவு செய்து ஆளை விடுங்கள்! நான் பாவம் ஏதும் செய்யாது நல்லவனாக வாழ்கிறேன்! அது போதும்!” - இப்படி ஒருவேளை ஒருவர் சொன்னாலும், அவருக்குள், தானாகவே தான் யார், தன் உண்மை நிலை என்ன என்பது போன்ற வேட்கை விளைந்து தத்தளிக்கச் செய்யும்! அப்போது வேதாந்தமே அதற்கான விடையைக் கொடுக்கும் நந்நாளையும் தரும்! (8)

**வேதாந் தமேவந்து வேளைபய னாக்குமெனில்
ஏதேனும் நான்செய்ய வேண்டாமா - வேண்டுமது
தீதுகளை! துச்சமனக் கோதுவிடு! புத்திநிலை!
வாதுகளை! வல்லமையில் வாழ்! (9)**

If Vedanta would automatically enter into my life to fruition, Don't I have to do anything in preparation? – Certainly you do! Rid of evil tendencies! Cleanse the mind! Have steadfast intellect! Give up vain arguments! Live with the Strength of character! (9)

“அப்படி வேதாந்தமே எனக்குள் வந்து பலனைத் தரும் என்றால், அதனை எதிர்பார்த்து நான் எதையாவது முன்னேற்பாடாகச் செய்ய வேண்டுமா?” - அப்படிக்கேட்டால், நிச்சயமாக! தீய எண்ணங்களை விடுக! அறிவில் நிலை பெறுக! பொருத்த மற்ற வாதங்களை விடுக! இப்படியான பண்புகளையே வலிமையாகக் கொண்டு வாழுவீராக! (9)

**நல்லவராய் வாழுவது போதாது நற்பணியில்
வல்லவராய் வாழுவதும் பேறாகும் - அல்லலற
மற்றுயிர்க்கு நல்மருந்தாய் மாறாத சொற்செயலால்
உற்றுயர்தல் உந்தன் கடன் (10)**

Being a good person is not enough! In doing service to all Be strong as it is the greatest boon of life – To dispel grief In all, be as the best medicine! With true words and actions, To Perform and Progress is your duty! (10)

ஏனென்றால் நல்லவராய் உலகில் வாழ்வது மட்டும் போதாது! பிற உயிர்களுக்கு, நல்ல சேவை செய்வதில் வல்லவராகவும் வாழ்வதுதான் நற்பெருமை. மற்றவர்களின் துயர் நோய்க்கு, நீங்கள் ஒரு வலியற்ற, எளிய, இனிய மருந்தாக இருங்கள்! மாறாத சொற்களும், அதற்கேற்ற செயலும், ஒழுக்கமும், செயலாற்றலும் கொண்டு வாழ்வில் முன்னேறுவதே உமது கடமை! (10)

**தீதுகளைந் தென்மனதுக் கோதுகளைந் திங்குயர
யாதுவழி? என்னவொரு நற்கேள்வி! - கீதைபுகல்
செய்கரும யோகச் செயலால் மனத்தூய்மை
உய்யவரு மொன்றாம் படி! (11)**

விழைவோர்க்கு விருந்து

“To rid of evil tendencies and cleanse the mind for the progress here, What is the means?” That is a great question! – As Gita says Perform actions as Karma-Yoga as it leads to Pure-Mind The essential First Step to Spiritual progress! (11)

“தீய மனதை மாற்றி, மன அழுக்கு நீக்கித் தெளிவு பெற என்ன வழி?” என்று கேட்டிருக்கலானால், அது உயர்வானதும், முக்கியமானதுமான கேள்வியாகும்! ஸ்ரீ பகவத்கீதையில் சொல்லியபடி, செய்ய வேண்டிய செயலை எல்லாம் “கர்மயோகம்” எனச் செய்தால், அதன் பயனால் தெளிவான மனம் கிடைக்கும். அதுதான் ஆன்மீக முன்னேற்றத்துக்கான முதற்படி! (11)

**கர்மயோ கம்புரிய நேரமேது
அன்றாடக் காரியம் என்று புகன்றால் -
கருமயோகம் யாதென் றறியாமை! அன்றாடஞ்
செய்வதெப் போதுந் திருத்தும் பணி(12)**

“Where is the time for doing Karma-Yoga, given the day-to-day Chores”, If this is your plea, then – the Karma-Yoga Is not understood! (It is) doing the daily actions In a perfect way! (12)

“கர்ம யோகம் செய்வதற்கு எனக்கு எங்கே நேரமிருக்கிறது, அன்றாடச் செயல்களே அதிகம்” என்று சொன்னீர்களானால், அது “கர்மயோகம்” என்றால் என்ன என்பதை அறியாததால்தான்! அன்றாடச் செயல்களைத் திருந்தச் செய்வதே கர்மயோக வேண்டும். (அது நம் அன்றாட வாழ்க்கையைத் தாண்டியதாக எண்ணக்கூடாது). (12)

**முதற்சொற் கருமமிதை முற்றுணரல் நன்று
அதன்பின் அறியவே யோகம் - முதலிலறி
ஆக்கும் செயற்கருமம் அக்கருவிச் சொல்மேனி
நோக்கமில் மூன்றென் றுணர் (13)**

“The term ‘Karma’, in ‘Karma-Yoga’ is to be understood well. Then about the term ‘Yoga’ – (so) Firstly know that ‘Actions done’ are ‘Karma’, the instruments of action being the ‘words’, ‘body’ And (motives of) the ‘mind’ – cognize as these Three! (13)

முதற்சொல் ‘கருமம்’ என்றால் என்ன என்பதைத் தெளிவாக முதலில் உணர்தல் நலம்! அதற்குப் பிறகு ‘யோகம்’ என்பதைப் பற்றி அறியலாம். ‘கருமம்’ என்பது ‘செயல்’ ஆகும். கருமத்தின் கருவிகளாவன வாய் (மொழி), உடல், மனம் (நோக்கம்) எனும் மூன்று என்பதை உணருக! (13)

**செயற்கருவி மூன்றும் சிறப்பா யிருந்தாலே
செய்பலனும் நன்றாகும் சிந்திக்க! - உய்பலனும்
ஏற்றசுமை யாகும் எனுமறிவு ஊற்றத்தான்
நோற்றறிவு நூலும் தரும் (14)**

விழைவோர்க்கு விருந்து

So, Purer the three instruments of actions (Mind, Words and Body) are, Better the outcome of action. Do contemplate! – (Yet), the fruits of actions Could become the burden of distress! Only to shower of this awareness, Are the revered scriptures giving (the true knowledge)! (14)

(எனவே) செயற்கருவியான (மனம், மொழி, உடல்) மூன்றும் சிறப்புடன் இருந்தாலே, செயலின் பயனும் நன்மையாகும் என்பதைச் சிந்திப்பீராக! (ஆனாலும்) செயலால் சேர்ந்த பலனும், ஏற்றி வைக்கப்பட்ட ஒரு சுமையாகிவிடும் என்பதான உண்மையைப் பொழியவே, நோற்று ஒதுகின்ற வேத சாத்திர நூல்களும் (நல்லறிவைத்) தருகின்றன. (14)

**முக்கருவி தக்கதென முன்னிருத்த நல்லறிவைத்
தக்கதுணை யாக்குவதே தர்மமறி! - இக்கல்வி
இல்லாது போனால் இருக்குமோ முன்னேற்றம்
கல்லாது செய்தல் கடன் (15)**

So, 'the lessons' to cleanse and strengthen the three instruments of actions are The Vital Support (by the scriptures) as Dharma; Know thus! – This education, If not pursued, (our faculties would remain impure), how could be any progress! Actions without 'Dharma' (can't lead to Yoga, so) only add to the debt (the burden of actions) ! (15)

(எனவே மனம், மொழி, உடல் ஆகிய) மூன்று செயற்கருவிகளை நன்றாக முன்னிருத்தும் சரியான அறிவுத்துணை (வேதங்கள் தரும்) அறநெறிகள் ஆகும். - இக்கல்வி இல்லாமற் போனால் (செயற்கருவிகளைச் சீர் செய்ய முடியாது. அதனால்) முன்னேற்றம் எப்படி இருக்கும்! இக்கல்வி இல்லாமல் செயல்களைச் செய்தால் (அது கர்மயோகமாக மாறாது என்பதால்), செய்வினைச் சுமையான கடனை மேலும் பெற்றவராகிவிடுவோம். (15)

**தர்மமென வேதங்கள் தந்தருளும் பாடங்கள்
கர்மமெனத் தோன்றும்! கவனித்தால் - மர்மமது
செய்கரும நோக்கம் செழிக்கத் துணைசெய்யும்
மெய்யறிவு ஆக்கும் முறை! (16)**

The Lessons of 'Dharma' given by the Scriptures , may Perhaps appear as mere rituals! Behold, when understood the Insight Those are only to nurture our 'Attitude to Actions' in the right-way and Instil the truth and the right conduct (to perform) (16)

வேதங்கள் 'தர்மம்' என நமக்குச் சொல்லும் பாடங்களைப் பார்த்தால் அவை வெறும் சடங்குக் கர்மங்கள் போலத் தோன்றலாம். ஆனால் ஆராய்ந்தால், அதன் மர்மம் விளங்கும். நாம் செய்கின்ற செயலின் 'நோக்கம்' செழிப்புறத் துணைசெய்து, உண்மை அறிவை விளைக்கும் நெறியாக அவை இருப்பது புரியும். (16)

விழைவோர்க்கு விருந்து

செயலும் செயல்நோக்கும் சீராயின் நன்றாய்ச்
செயலும் ஒருயோகச் சித்தாகும் - என்றறிந்து
தர்மத்தால் நோக்கத் தரமுயர்த்தி நன்றாகக்
கர்மத்தை ஆக்கல் களிப்பு (17)

Both the 'Action' and the 'Attitude' have to be pure and righteous To convert 'Karma' into 'Karma-Yoga' – Knowing thus Enhance the 'Attitude' through the adherence to virtuous path Thus the action becomes a 'Pursuit of Joy'! (17)

'செயல்' மற்றும் 'செயலின் நோக்கம்' இவ்விரண்டும் சீர்மையுடன் இருந்தால் மட்டுமே, அச்செயல் ஒரு 'கர்மயோகம்' எனச் சித்திக்க இயலும். இவ்வுண்மையைத் தெளிந்து, அதனால் செயல்-நோக்கத்தை முதலில் தரமானதாக உயர்த்திக் கொண்டு, பிறகு செயல்களை நாம் நன்றாகச் செய்வது மகிழ்வைத் தரும். (17)

நோக்கம் சிறக்கும் நுணுக்கம் மனத்துள்ள
தாக்கம் கழித்துத் தவமாக்கல் - ஒவ்வோர்க்கும்
உள்ளபணி என்ன உரியநெறி என்னவதிற்
தள்ளுவன என்னென் றறம்! (18)

The nuances of perfecting our 'Attitude to action' is the management of Mind, The removal of instability therein, for each pursuit to be a penance! – So for Everyone, What needs to be done, How are those to be done and also What are to be avoided must be given and that is Dharma! (18)

செயலின் நோக்கத்தைச் சிறப்பாக்கும் நுணுக்கம், செய்பவரின் மனதின் தாக்கங்களை அகற்றி, செயலை ஒரு 'தவம்' எனச் செய்யும் தெளிவினை அடைவதே ஆகும். - (அப்படியானால்) ஒவ்வொருவருக்கும், எதைச் செய்யவேண்டும், எப்படிச் செய்யவேண்டும், எதைச் செய்யாது தள்ளவேண்டும் என்றெல்லாம் தரப்பட வேண்டும். (வேதங்களால்) அப்படித் தரப்பட்டவையே! 'தர்மம்' எனும் 'அறம்' ஆகும். (18)

எந்தப் பருவத்தில் வாழ்க்கை அதற்கேற்ப
அந்தப் பருவத்தில் ஆற்றுவன - மற்றபடி
எந்தக் குணம்வழி என்னபணி என்றுலகில்
அந்தத் தகுதிக் கறம்! (19)

(Firstly) based on what stage of life is one at, the scriptures give What 'Dharma' to follow in that stage of life; Additionally, Based on the natural tendencies, the chosen profession and the life-style, Everyone is given a set of 'Dharma' (to perform action). (19)

ஒருவர் வாழ்க்கையின் எந்தப் பருவத்தில் இருக்கிறார் என்பதைப் பொருத்து, அந்த அந்தப் பருவத்தில் ஆற்ற வேண்டிய நெறிகளையும், - மற்றபடி, எப்படித் தனது குணம், வாழ்க்கைப் பாதை, தொழில் முதலியவற்றால் உலக வாழ்க்கையில்

விழைவோர்க்கு விருந்து

ஈடுபடுத்திக்கொள்கிறார் என்பதைப் பொருத்து அதற்கேற்ற நெறிகளையும் வேதங்கள் தருவதை 'அறம்' என அழைக்கிறோம். (19)

**வேற்றுமை கொண்டு விளங்கும் மனிதருக்கு
ஏற்றபொது தர்மம் எதன்வழியில்? - சாற்றும்
வகையால் பொதுவாய் வடித்தசிறப் பென்ற
தகையால் மறைகள் தரும் (20)**

As human-beings are so varied, How could prescribe the suitable 'Dharma' commonly?
– Revealing By the (previously mentioned classification under 'life-stages' and 'life-style'), A set of 'common' and 'special' codes of conduct is Given by the Vedas. (20)

மனிதர்களிடையே வேற்றுமைகள் இருப்பதனால், எந்த அடிப்படையில் (வேதங்கள்) தர்மநெறிகளைக் கடமைகளாகச் சொல்கின்றன என்று கேட்டால் - (முன்பு சொன்னபடி, 'வாழ்க்கைப் பருவம்' என்பதையும், 'வாழ்க்கைப் பாதை' என்பதையும்) பொதுவாக வகுத்து, அடிப்படைத் தருமங்களையும், சிறப்புத் தருமங்களையும் வேதங்கள் தருகின்றன. (20)

**எப்போதும் எல்லோர்க்கும் ஒப்பான தர்மங்கள்
செப்போர் பொதுவான சீலம் காண் - ஒப்பாது
ஆற்றோர் வழிக்கேற்ப ஆனசிறப் பானநெறி
நூற்றோர் வழிக்காகும் நூல் (21)**

The righteous way of action, applicable for all, at all times be seen as the 'General code-of-conduct'! – Apart from this, specially given for the chosen 'life-style' is the 'Special code-of-conduct'! These, to the performer of righteous tasks, are the guiding principles. (21)

எல்லோருக்கும், எப்பொழுதும் பொருந்துகின்ற அறங்களே 'பொது நெறி' என அழைக்கப்படுவது ஆகும்! - அதனைத் தவிர்த்து, செயலாற்றுவவரின் 'வாழ்க்கை முறை' எது என்பதை ஒட்டி, மேலும் அளிக்கப்பட்ட அறங்களே 'சிறப்பு நெறி' எனப்படும். அறவழியில் வாழ்பவர்களுக்கு அவைகளே நல் வழிகாட்டும் நூலாகும். (21)

**பொய்யாமை இன்னல் புரியாமை மன்னுயிரைக்
கொல்லாமை போலப் பொதுநெறிகள் - கொள்வழக்கில்
தன்னிற் பிறர்செய்யின் தப்பென்று ஆனவையும்!
இன்னல் பிறர்க்கே னிடல்! (22)**

'Not telling lies', 'not causing grief to others', 'not killing others' and such righteous acts form the 'General code-of-conduct'. In practice, these include those that we consider inappropriate when others do to us! If so) why do such things to others? (We should not!) (22)

விழைவோர்க்கு விருந்து

‘பொய் சொல்லாமை’, ‘பிறருக்குத் துயர் செய்யாதிருத்தல்’, ‘உயிர்களைக் கொல்லாமை’ முதலான நந்நடத்தைகள் எல்லாம் ‘பொது நெறிகள்’ என்பன ஆகும். - (அதாவது) நமது நடைமுறையில், தனக்குப் பிறர் எதனைச் செய்தால், அது தவறானது என நாம் எண்ணுகிறோமோ, அதனையே நாம் பிறருக்குச் செய்வது ஏன்? அவற்றை நாம் பிறருக்குச் செய்ய கூடாது! (22)

**கொல்லாமை எல்லோரின் கொள்கையெனச் சொன்னாலும்
கொல்லாமை யில்லாமல் நற்போரா? - அல்லதவண்
கொல்லுவதும் நல்லறமாய்க் கொண்டசிறப் பானநெறி
செல்லுவழி சென்றுன் செயல்! (23)**

‘Not killing others’ is a ‘General code-of-conduct’ mandated to all, yet without killing, how could there be a righteous war? – It is not so! There (in the field of war), to kill is a virtuous duty. Such is the importance of ‘Special code-of-conduct’! By knowing the nuances of ‘Dharma’, may you travel and perform the duty. (23)

‘உயிர்களைக் கொல்லாமை’ எல்லோருக்குமான ‘பொது நெறி’ என்றாலும், ‘கொல்லாமை’ இல்லாமல், (போர் வீரர்கள்) நற்போர் புரியமுடியுமா! - அப்படி அல்ல! (போர்க்களமாகிய) அங்கே (எதிரிகளைக்) கொல்லுவதும் அறம் என்பதே (படை வீரர்களின்) ‘சிறப்பு நெறி’ ஆகும். (எனவே, தர்மத்தின் இந்த நுணுக்கத்தைத் தெளிவாக உணர்ந்து) அறவழியிலே சென்று செயலாற்றுவீராக! (23)

**சற்றுமதி சுற்றுமறச் சங்கடமே யீதென்றால்
நற்றறிவி லுற்றுநெறி பெற்றுயர்க! - முற்றறியும்
கற்றோர் மறையோர் கனிந்தவழி சென்றறிவு
உற்றோம் எனிலின்பம் உண்டு (24)**

(‘General Dharma’ or ‘Special ‘Dharma’ which one to apply) – Such conflicts spin the head with ‘Dharma-Sankatam’, the inability to know the right path. In those times, adhere to the path of the virtuous, and progress! The Knowers of Truth of Vedas follow the righteous path, treading along which We learn and accrue happiness! (24)

(பொதுநெறியா அல்லது சிறப்பு நெறியா என) இப்படித் தலைசுற்றி, எந்தவழியிற் செல்வது எனக் குழம்புவதான “தர்ம சங்கடம்” வருகிறதே என்றால், அப்போதெல்லாம் அறவழியை நன்றாகத் தெளிந்தவர்களின் ஆலோசனைப்படி நடந்து உயர்வடைவீராக! (ஏனெனில்) வேத உண்மையை முற்றிலும் அறிந்த பெரியோர்களின் நல்வழியிற் சென்று அறிவு பெற்றால், நமக்கு நல்லின்பம் உண்டு. (24)

**தருமத்தை வேதங்கள் தந்துசுமை நீக்கிக்
கருமத்தில் யோகமிடக் காட்டும் - கருமம்
விதித்தும் தடுத்தும் திருத்தும் எடுத்தும்
பதிக்கும் பணியாகப் பார்! (25)**

விழைவோர்க்கு விருந்து

(The burden of) The laden-weight of fruits of Karma is resolved by 'Dharma' As it turns any 'Karma' into 'Karma-Yoga'! – May the term 'Karma' Be seen as the 'Assigned', 'Prohibited', 'Remedial' and 'Taken-up' Tasks for action (as it helps to comprehend)! (25)

(வினைப்பலன் ஆகிய) சுமையை நீக்குவதற்கான நெறியை வேதங்கள் தருகின்றன. அவ்வொழுக்கம், நாம் செய்கின்ற கருமங்களை எல்லாம் 'கர்மயோகம்' என மாற்றிவிடுகிறது! (முதலில் நாம்) 'கருமம்' என்பதை 'விதித்த செயல்', 'தடுத்த செயல்', 'திருத்து செயல்', 'எடுத்த செயல்' என நான்கு வகையாகப் பார்த்தால், மேலும் தெளிய முடியும்! (25)

**விதித்தது செய்தாக வேண்டும்! விடுத்துத்
தடுத்தது செய்யாமை வேண்டும்! - இதிற்குற்றம்
என்றால் திருத்துவிதி நின்றாய்ந் திருத்துவழி
சென்றார்க் கறமச் சரம் (26)**

What ought to be done is known as 'Assigned Task'; Additionally What not to be done is 'Prohibited Task' – If there is error in following (these two) Then there is 'Remedial Task', that ought to be done as prescribed By learning, and treading along these righteous path, Those thus abide, wear the garland of Dharma! (26)

எதைச் செய்தாக வேண்டுமோ அந்த 'விதித்த செயல்' செய்யப்பட வேண்டியது. எதைச் செய்யக் கூடாதோ அந்த 'தடுத்த செயல்', செய்யப்படக் கூடாது! - இவ்விரண்டிலும் தவறு ஏற்பட்டால், அதற்குப் பரிகாரமாகத் தரப்படும் நெறிகளே 'திருத்து செயல்'. அவற்றை முறைப்படி ஆராய்ந்து செய்து ஒருவர் திருந்த வேண்டும். அப்படியான வழிகளில் செல்பவர்களே 'அறம்' எனும் நல்மாலை அணிகிறார்கள். (26)

**பருவம் பொருட்டும் பணிகுணம் வாழ்க்கைத்
தருமம் பொருட்டும் தரும்விதிகள் -எல்லாமும்
சீராய் விதித்த செயலாகும் செய்தொழுகல்
பாரோர் சுமக்கும் பணி! (27)**

To guide in our actions as per the 'life-stages', and also as per one's tendencies, profession and the chosen Life-style, The scriptures mandate duties! – Those are The 'Assigned-Tasks' or 'Vidita-Karma', adhering to Which is The duty of all in the world. (27)

ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கைப் பருவத்திற்கு ஏற்றதாயும், மற்றும் ஒவ்வொருவரின் குணம், தொழில், வாழ்க்கைப் பாதை ஆகியவற்றை பொருத்தும், வேதங்கள் தரும் அறநெறி எல்லாமும் 'விதித கர்மா' எனப்படும் 'விதித்த செயல்' ஆகிறது. அதனை அறிந்து, தெளிந்து, அதன்படி செயலைச் செய்வது உலகத்தாருக்கான ஒழுக்கம் ஆகிறது. (27)

விழைவோர்க்கு விருந்து

பள்ளிப் பருவம் பயனில்லம் ஓய்வுநிலை
தள்ளித் துறவும் தரும்கடமை - சொல்லியது
தன்னில் ஒழுக்கும் தடையற்றும் முன்னேறச்
சொன்னக் கருமச் சுகம் (28)

The life-stages 'Student', 'Family-Dweller', 'Retired Seeker' And the 'Renounced Seeker' are all have 'Assigned-tasks' – declared for Transcending the impediments to progress and following which, One attains happiness. (28)

மாணவப் பருவம், இல்லறம் இருத்தல், ஓய்வுபெற்று தனிமையில் ஆய்தல், துறவு மேற்கொள்ளல் எனும் நான்கு வாழ்க்கை நிலைகளுக்காகக் கொடுத்த அறநெறிகள், ஒருவரை, எல்லாத் தடைகளையும் தாண்டி வாழ்வில் முன்னேற்றம் அடையச் செய்யும். (எனவே) விதித்த செயல்களைச் செய்வதால் நன்மை விளையும். (28)

தமக்குரிய வாழ்வுநெறி தம்முயர்வுக் காகும்
நமக்குரிய முன்னேற்றம் நல்கும் - பிறர்க்கிடையே
நம்குணமும் செய்பணியும் நம்வாழ் வினியலே
சொல்லும் அறமென்று தான் (29)

Like stipulating 'Dharma' based on 'Life-stages' which is for the progress of the Self – with the context of others, Our natural tendencies, profession and life-style are the basis For the prescribed 'Dharma' to be adhered. (29)

(இவ்வாறு) ஒருவரின் வாழ்க்கைப் பருவத்திற்கு ஏற்பக் கர்மங்களை விதித்திருப்பது, ஒவ்வொருவரின் தனிப்பட்ட முன்னேற்றத்திற்காகவே ஆகும்! அதுபோல எல்லோருக்குமான (சமுதாய) முன்னேற்றத்திற்காகவே, ஒவ்வொருவரின் குணம், ஏற்ற தொழில், கொண்ட வாழ்க்கை முறை முதலியவற்றிக்குப் பொருத்தமாக அவரவர்க்கான கர்மங்கள் விதிக்கப்பட்டுள்ளன. (29)

மறையோதல் நல்லறத்தை மற்றவர்க்கு ஓதல்
உயிரீந்தும் காத்தல் உடனாளல் - மற்றவரோ
வாணிகமும் செய்துபரி மாறலிம் மூவர்க்கும்
தானுழைப்பு தந்தார் தரம்! (30)

Some reciting Scriptures, and accordingly living a simple life of service to others , Some willing to give up their lives to protect and rule others – Some others Engaging in wealth-creation and wealth-transaction, and for these Three, Some offering their services – Such is the pious division of labour! (30)

வேதம் ஓதி, அதன்படி எளிமையாக வாழ்ந்து, பிறருக்கு நல்வழி காட்டி வாழ்வோம் எனவும், தம் உயிரையும் தியாகம் செய்து மற்றவர்களைக் காத்து

விழைவோர்க்கு விருந்து

ஆள்வது வாழ்வு எனவும், வணிகம், தொழில் முதலியவற்றில் வளம் ஈட்டி அனைவருக்கும் பரிமாறி வாழ்வது எனவும், அப்படி வாழும் மூவகையினருக்கும் உதவிப் பணிகளைச் செய்து வாழ்வது எனவும், (நான்கு வகையான) வாழ்க்கை நெறிகளில் சமுதாயம் உயரலாம். (30)

**வர்ண நெறியென்று வந்த மரபும்தன்
மர்மம் அறியாது மங்கிற்று! - கர்மத்தை
சாதிப் பிறப்பென்று சாதித்த தாலின்று
நீதிச் சிறப்பற்ற நாம்! (31)**

The tradition of 'Varna Dharma', has lost its glory, The luster of its virtues due to misapprehension of its intrinsic values! – Karma Being wrongly associated with the “caste of birth”, today, We lost the glory on the Justice of Truth! (31)

(முற்காலத்தில்) “வர்ண தர்மம்” எனப்பட்ட, (குணம், தொழில், வாழ்வியல் சார்ந்த) இம்மரபு, அதனுடைய உண்மை விளக்கத்தை வழக்கில் அறியாமற் போனாதால், ஒளி இழந்தது. “பிறந்த சாதி” எனும் பிரிவினை வழக்கத்தால், பாகுபாடு காட்டி, நீதியை இழந்தவர்களாக நாம் ஆகிவிட்டோம். (31)

**வர்ண நெறியென்று வந்த மரபும்தன்
மர்மம் அறியாது மங்கிற்று! - கர்மத்தை
சாதிப் பிறப்பென்று சாதித்த தாலின்று
நீதிச் சிறப்பற்ற நாம்! (31)**

The tradition of 'Varna Dharma', has lost its glory, The lustre of its virtues due to misapprehension of its intrinsic values! – Karma Being wrongly associated with the “caste of birth”, today, We lost the glory on the Justice of Truth! (31)

(முற்காலத்தில்) “வர்ண தர்மம்” எனப்பட்ட, (குணம், தொழில், வாழ்வியல் சார்ந்த) இம்மரபு, அதனுடைய உண்மை விளக்கத்தை வழக்கில் அறியாமற் போனாதால், ஒளி இழந்தது. “பிறந்த சாதி” எனும் பிரிவினை வழக்கத்தால், பாகுபாடு காட்டி, நீதியை இழந்தவர்களாக நாம் ஆகிவிட்டோம். (31)

**ஒவ்வொருவர் செய்கை ஒழுகும் நெறியியல்பு
அவ்வகையில் தர்மம் அளவாக்கும் - செவ்விதமாய்
நால்வர்ண மாய்நின்று நாம்செய்வ தாலின்று
சால்தர்மச் சாரம் தகும் (32)**

(However) Everyone's role and the norms appropriate to the chosen life-style define the righteous code-of-conduct! – In discharging diligently The norms of the four-types of varna-dharma, do come into our daily-chores. Hence it is appropriate for all, to suitably adhere to such Varna Dharma! (32)

விழைவோர்க்கு விருந்து

(எனினும்) ஒவ்வொருவரின் செயலும் ஒழுக்கமும், வாழ்க்கை நெறியும் அவரவர் தர்மத்தை அளக்கின்றது. - அவற்றை ஒழுங்காகச் செய்யும்போது, நான்கு வகையான “வர்ண தர்மம்” எனக் கொடுக்கப்பட்ட நெறிகளும், இன்று நாம் வாழ்க்கையில் ஆற்றும் அன்றாடப் பணிகளுக்கும் பொருத்தமாகிறது. அதனால், அவற்றைச் சார்ந்து வாழ்வது பொருத்தமே ஆகும்! (32)

**அறமோதி நல்வழியால் அந்தணராய்த் தன்னைத்
தரவோடிக் காக்கும் தகையோராய்ச் - தந்துநல
வாணியராய் ஊதியத்தை வைத்துப் பணியாற்றும்
நாமிதனால் நான்குமெனத் தான் (33)**

(It is because) When preaching and practicing scriptural virtues, we are Brahmin; when committing to sacrifice the self for the protection of others, we are Kshatria; as we toil and trade for the welfare of all, we are Vaishya and when serving others for earning livelihood we all are Shudra. Thus (these days), we all share these four-roles in our chores!(33)

(ஏனென்றால்) அறம் ஒதி, அறவழி காட்டுகையில் அந்தணராகவும், தன்னையே முன்வந்து கொடுத்து மற்றவர்களைக் காக்க முனைகையில் சத்திரியராகவும், எல்லோர் பயனுக்காகவும் தொழில் புரிகையில் வணிகராகவும், வாழ்வதற்கான ஊதியத்துக்காக உழைப்பதில் சூத்திரராகவும், (இக்காலத்தில்) நான்கு வர்ணப் பங்களையும் நாம் ஒவ்வொருவருமே செய்துகொண்டுதான் இருக்கிறோம். (33)

**நான்கு வகைவாழ்வு நன்னெறிகள் ஆகட்டும்!
ஈங்கு யெனதில்லம் என்னவறம்? - ஓங்குமுயர்
தானம் தவம்தியாகம் தக்கதகை மூன்றாகும்
ஞானம் எனவுணரத் தான். (34)**

(Well) So be The four types of life-styles and their code-of-good-conduct! Here, for me, a family-dweller, what is the ‘prescribed-action’? – If thus asked There are three, for the family-dweller, namely, the ‘offerings’ (‘Dhaanam’), ‘penance’ (‘Tapas’) and ‘Sacrifice’ (‘Thyaag’). Understanding this Wisdom and its adherence is the onus of family-dwellers. (34)

(சரி, அப்படி) நான்கு வகை வாழ்க்கை முறைகளுக்கான நல்ல நெறிகள் இருக்கட்டும். இங்கு இல்லறத்தில் இருக்கும் எனக்கு, எவை விதித்த செயல்? - இப்படி (இல்லறத்தில் வாழ்பவர்களுக்கான முக்கிய அறம்) எது எனக் கேட்டால், அவை ‘தானம்’, ‘தவம்’, ‘தியாகம்’ எனும் மூன்று ஆகும். அவற்றை அறிந்து உணர்ந்து, அதன்படி நடத்தலே இல்லற ஒழுக்கம். (34)

**இன்றியமை யாவுடமை என்றாலும் மற்றோரின்
இன்றியமை யாமைக்கு ஈவதென - ஒன்றிமனம்
தந்துதவிப் பின்மறந்து எந்தவிதத் தும்துறந்து
உந்துநிலை தானம் உணர் (35)**

விழைவோர்க்கு விருந்து

When one gives away what is indispensable (for one's own need), Towards the needs of others (without their asking!) – whole heartedly, And at once forgets the very act to be free of any expectation in return, That virtuous and elevating act is 'Dhaanam, the 'offering'. (35)

தனக்கு உடமையானது 'இன்றியமையாதது' என்றாலும், அதனையும் மற்றோரின் தேவைக்காக (அவர்களின் தேவையினை, அவர்கள் கேட்காமலே அறிந்து) - மனம் ஒன்றிக் கொடுத்து, அப்படிக் கொடுத்த தனது செயலையும் உடனே மறந்து, அச்செயலுக்கான எந்தவிதப் பயனையும் (எதிர்பார்க்காமல்) துறந்து, அதனால் உயர்வடைகின்ற செயலே 'தானம்' எனப்படும். (35)

தானம் தரவிழையின் தக்கவளம் இல்லறத்தான்
ஈனம் இலாதுவளம் ஈட்டத்தான்! - ஆனநெறி!
இல்லான் எடுத்தசெயல் எல்லாம் கொடுத்தபயன்
நல்லான் அளிக்கும் அறம். (36)

The Mind may desire to do 'offering'; yet is the need for resources! That is why the family-dweller (alone) has the right to earn riches and without blemish! – That is Dharma! (Accordingly), all 'pursuits of earning' should be oriented only to support others (and the basic needs of the family)! Noble are those of virtuous actions, 'Dhaanam'. (36)

தானம் தர விரும்பினாலும், தக்க வளமும் வேண்டுமே! எனவே இல்லறத்தாருக்கு மட்டுமே, செல்வம் ஈட்டும் உரிமையும், குற்றமற்ற வழியில் அதைச் செய்யும் கடமையும் உள்ளது. அதுவே நெறி! எனவே இல்லறத்தாரின் 'எடுத்த செயல்கள்' யாவும் (அடிப்படைத் தேவைகளுக்கும்) மற்ற எல்லோருக்கும் பயன்படவே அமைய வேண்டும்! அந்த நல்லோர்களின் செயல் 'தானம்' எனும் அறத்தை வளர்க்கும். (36)<

தானமினித் தன்னுள் தளிரத்தான் ஐவேள்வி
காணதினத் தர்மங்கள் கற்பித்தார் - பேணயிவை
பஞ்சமஹா யக்ஞப் பயிற்சி அனுதினமும்
கொஞ்சம் முயன்றும் கொடை. (37)

Only to embellish and nurture the good-intent of charity in our mind. There are 'Five-Great-Offerings' as the daily duty of the family-dwellers! – (However) these 'Panca-Mahaa-Yajna' or 'Five-Great-Offerings' are easier to do, everyday By little effort (as prescribed), 'Dhaanam' becomes our very nature! (37)

'தானம் கொடுத்தல்' எனும் நற்பண்பு, (இல்லறத்தாரின்) இயல்பாக மாறவேண்டும் என்பதற்காகவே, 'பஞ்சமஹாயக்ஞம்' எனும் 'ஐம்பெரும் வேள்வி' தினசரி நெறியாக, நமது 'விதித்த செயல்' ஆனது. - பேணுவதற்கு இந்த 'பஞ்சமஹாயக்ஞம்' எனும் தினசரிப் பயிற்சி (எளிதானது), நாம் எடுக்கும் சிறிய முயற்சியிலேயே நமக்குள் அறம் செய்யும் பண்பினைக் கொடையாக அளித்துவிடும். (37)

விழைவோர்க்கு விருந்து

தெய்வப் படையல் அருட்தேவ யக்ஞமெனச்
செய்யச் சிறக்கும் முதற்தானம் - உய்யுமொரு
நாளும் தொடங்கி நலமாகச் செய்யமனத்
தாளும் இறையென்ப தாம். (38)

The 'offering' to merciful God, known as the 'Deva -Yajnam', is the foremost 'Dhaanam' to be done on each day!- May every day be blessed, to begin with the prayer to God, leading to cheerful completion of the day! Here 'Dhaanam' is the 'offering of the mind' in divine contemplation So as to be totally under the reign of God! (38)

அருள்மிகு இறைவனுக்கு அளிக்கின்ற படையல், 'தேவ-யக்ஞம்' என, நாம் தினமும் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டிய 'முதல் தானம்' ஆகும். - கிடைக்கும் ஒவ்வொரு நாளும், இறைத் துதியுடன் தொடங்கி, நலமாக முடிந்து அருள் தருவதாகட்டும்! அதற்கான 'தானம்' எதுவென்றால், நமது மனதை இறைவனின் ஆளுமைக்கு முழுமையாகக் கொடுப்பதுதான். (அதாவது இறைச் சிந்தனையைக் கொள்வது) (38)

முனியோர் கடனென்று முற்றுமறை தந்து
கனியோர் கதியென்று கற்றுணர்தல் - கற்றவுரை
மற்றோர்க் குரைத்தல் மதித்துப் புகழேற்றல்
நற்றோதல் நாளும் நலம் (39)

The 'Rishi-Yajnam' or the 'offering to Seers' is the tribute to the great Seers of Vedanta, (like repaying the debt), by following their path and teachings, and upon the understanding, offering the same to others, thus celebrating the Seers and the Scriptures and through the daily-recital, spreading their glory! These represent (the second) Dhaanam (of the Five-Great- Offerings).(39)

'ரிஷி யக்ஞம்' எனும் ஞானியர் கடன், வேதாந்த அறிவினை ஆய்ந்து கனிந்த முனிவர்களின் பாதையை ஏற்று, அவர்கள் அருளிய நூல்களைக் கற்று உணர்தலும், கற்றபடி மற்றவர்களுக்கு உரைத்தலும், மறை அறிவையும், ஞானியரையும், மதித்துப் போற்றலும், நாள்தோறும் அவற்றை ஓதலும் ஆகிய நற் செயல்களே ('ஐவகைப் பெருவேள்வி' என நாள்தோறும் செய்ய வேண்டிய தானங்களில் இரண்டாவது) தானம் ஆகும். (39)

பெற்றோர் வணக்கம் பிரிந்தோர் தனதுடலை
அற்றோர் வணக்கம் அளித்தோதி - நற்றாளில்
உற்றோர் பிதூர்யக்கும் உண்பித்தார் எந்நாளும்
கற்றோர் எனச்செய் கடன் (40).

To our Parents, and all our ancestors who have discarded their embodiments, With immense gratitude, May we offer prayers at their gracious feet everyday, Paying tribute with the 'offerings' of things and love, Which is known as 'Pitru Yajna' or the 'Tribute to Ancestors', (which is the third) 'Dhaanam' (of the Five-Great- Offerings). (40)

விழைவோர்க்கு விருந்து

நம்மைப் பெற்றவர்கள், மற்றும் உடல் விடுத்து மறைந்த மூதாதையர்களை எல்லாம் நன்றிக்கடனுடன் வணங்கி, அவர்களின் நல்லடிகளில், 'பிதுர் யக்ஞம்' எனும் மூதாதையர் கடனாக, அவர்களுக்கான படையல்களை, (அன்பு காட்டுதலை) எல்லாம் தினமும் செய்தல் ('ஐவகைப் பெருவேள்வி' என நாள்தோறும் செய்யவேண்டிய தானங்களில் மூன்றாவது ஆன) 'பிதுர்யக்ஞம்' எனும் தானம் ஆகும். (40)

**வந்தாரை இல்லம் வருமுன்னர்ச் சொல்லாரை
சொந்தம் அயலாரும் சூழ்நிலையை - எந்தவிதக்
காய்ப்பின்றி ஏற்றுக் களித்தன்பு நூற்பாரின்
வாய்ப்பன்பு தானம் வரம். (41)**

Whoever comes to our house, whether upon invitation or not, relatives or strangers, no matter what, must be welcome; their company is to be taken with delight, not any disgust; with good food and healing words of comfort, they are to be treated with love and respect. Such is the 'Manusha-Yajna' or the 'Offering to human fraternity', (which is the fourth) 'Dhaanam' (of the Five-Great-Offerings). (41)

அழைத்தும், அழையாமலும் இல்லம் வரும் விருந்தினர்களை, உறவினரோ, அந்நியரோ எவராகினும், அவர்களுடன் இருக்கும் சூழ்நிலையை, எவ்வித வெறுப்புமின்றி ஏற்று, மகிழ்வுடன் (அவர்களுக்கு நலமும், அமைதியும் அளிக்கும் நல்லுணவு, நல்லுரை என) அன்பு காட்டுதல், ('ஐவகைப் பெருவேள்வி' என நாள்தோறும் செய்யவேண்டிய தானங்களில் நான்காவது ஆன) 'மனுஷ்யக்ஞம்' எனும் தானம் ஆகும். (41)

**புள்ளும் பசுவிலங்கும் பூச்சிபுழு சிற்றுயிரும்
வெள்ளந் தளிர்வளரும் தாவரமும் - கொள்ளுநலம்
கூட்டுணவு தந்திடலும் கொள்ளுரிமை என்றிடவும்
காட்டுவதும் தானம் கடன். (42)**

To other beings – Birds, Cow and such animals, worms, insects and such small beings, plants, trees and such vegetation that thrive on water – May we offer nourishing food for their sustenance (as they do have the same right to live on this earth); Such offering is the 'Bhuta-Yajna' or the 'Offering to non-human beings', (which is the fifth) 'Dhaanam' (of the Five-Great-Offerings). (42)

பறவைகள், பசு முதலிய விலங்குகள், புழு, பூச்சிகளான சிற்றுயிர்கள், நீருண்டு செழிக்கும் தாவரங்கள் என எல்லாமும், நலமடையத் தக்க சத்துணவை அளிப்பதும், (அவைகளுக்கும் நம்மைப் போலவே, உலகில் வாழும்) உரிமை இருப்பதை உணர்ந்து செய்கின்ற தினசரிக் கடனே ('ஐவகைப் பெருவேள்வி' என நாள்தோறும் செய்ய வேண்டிய தானங்களில் ஐந்தாவதான) 'பூத யக்ஞம்' எனும் தானம் ஆகும். (42)

விழைவோர்க்கு விருந்து

தெய்வந் துதித்துமுனி தெள்ளுமறி வையோதி
உய்யப் பிதுர்பிண்டம் உண்பித்து - வையத்தில்
வெய்யா விருந்தும் விலங்கும் பயிருணவும்
செய்வாரை வேள்வி சிறப்பு (43)

(Thus, everyday), Worshipping God, reciting the scriptures and the words of great Seers, making offerings to ancestors, giving comforting words and feasts to other human-beings in the world and nurturing the animals and plants – these ‘five offerings’ as ‘pancha mahaa yajnaa’ brings great progress to all. (43)

(தினமும்) தெய்வத்தைத் துதித்தல், முனியோர் வழங்கிய தெளிந்த அறிவு நூல்களைப் படித்தல், உடல் நீக்கிச் சென்ற முன்னோரை நினைத்துப் பிண்டம் கொடுத்தல், உலகில் மற்ற மனிதர்களுக்கு வெம்மை இல்லாத அன்போடு விருந்து (மற்றும் நல்வார்த்தைகளைக்) கொடுத்தல், விலங்குள், பயிர்கள் எனும் மற்ற உயிர்களுக்கும் உணவு கொடுத்தல் எனச் செய்வாரின் ‘ஐவேள்வி’ எனும் ‘பஞ்சமஹாயக்கும்’ சிறப்பினைத் தரும். (43)

ஐவேள்வி யாதினமும்? அப்படியா எப்படியென்
செய்வேலை நிற்குமென் பீராயின் - பொய்யுமது!
செய்யவது நல்லியல்பாய் சீராய் வருந்தவமாய்
உய்யவழி காட்டும் உரம் (44)

“O, do I have to do these ‘five dhaanas’ everyday! How could I, as these would interrupt my other chores!” – If you ponder thus, it is not true! It is because, as you do these ‘five offerings’ everyday, ‘dhaanam’ becomes your very nature and in due course, it becomes a ‘penance’ or ‘Tapas’, which nourishes your spiritual growth. (44)

‘தினமும் ஐவேள்வியா! அவற்றைச் செய்வது கடினமல்லவா! எனது மற்ற வேலைகள் எல்லாம் தடைப்படுமே’ என நீங்கள் சொல்வீர்களானால் - அது பொய்யானது! ஏனென்றால், ஐவேள்வியைத் தினம் செய்யச் செய்ய, அவை நமக்குள் இயல்பாக மாறி, பிறகு தானாகவே சீராக நடக்கும். அதுவே ‘தவம்’ என ஆகி, நம்மை உயர்த்தி வளர்க்கின்ற ‘உரம்’ என ஆகிவிடும். (44)

தவமென்ன சொற்காயம் தன்மனமுப் பாகம்
சிவமென்ன சித்தாடல் செத்துப் - புவனங்கள்
எல்லாம் புறந்தள்ளி எண்ணுவதி லேயுள்ளி
வல்லார் வதியும் வரம் (45)

What is ‘Tapas’ or ‘Penance’? Uniting the three instruments of action, namely, the speech (words), the body and the mind, like ‘Shiva’, controlling one’s scattering-mind and keeping it still by the destruction of all its vacillation, thereby being able to discard the entire universe, and dwell only, and totally, on the ‘object of contemplation’, which itself is the boon of such valiant people, is known as ‘Tapas’ or ‘Penance’. (45)

விழைவோர்க்கு விருந்து

தவமென்பது என்ன? சொல், உடல், மனம் எனும் தன்னுடைய மூன்று கருவிகளும் ஒப்பி, சிவத்தைப் போல, அலைபாயும் எண்ணங்கள் அடங்கி, எல்லா உலகங்களைப் பற்றிய நினைவுகளையும் புறம் தள்ளி, எது குறிக்கோளோ அதனில் மட்டுமே உள்ளம் இருத்தி, அதிலேயே நிலைத்திருக்கும் வல்லமை பெற்றவரின் வரமாக விளங்கும் அச்செயலே 'தவம்' ஆகும். (45)

**தவத்தின் குறியென்ன தான்யா ரெனத்தான்
சிவத்தில் தெரிகின்ற சித்தாய் - பவத்துன்பம்
அற்றா துயரும் அரும்பயணம் இல்வாழ்க்கை
முற்றா குமுன்னே முறை (46)**

The goal of 'Tapas' should be 'self-inquiry' and as the result, the realization that I am the sparkle of Siva, the 'Brahmam', eternally free from the dread of embodied existence in the world and thus have the supreme transcendence! (When one enters into 'retirement', the 'vanaprasta', the stage of self-inquiry, one should keep 'Tapas' as the only life-pursuit. Only to prepare for this transition, all virtues are imposed on the family-dwellers). (46)

தவத்தின் குறிக்கோள், 'நான் யார்' எனஆய்ந்து, அதன் பயனால், 'நான் சிவமாகிய பரவொளியில் தெறித்த சித்கடர்' எனும் பேருணர்வு எழுந்து, அதன் விளைவால், பிறவித் துயரைக் கடந்த உயர்நிலை ஆகும். (ஆகையால்) அத்தகைய தவம், நாம் முதிர்வடையும் போது ('வனப்ரஸ்தம்' எனும் 'ஓய்வினில் ஆய்தல்' ஏற்கும்போது) நமக்கு அமைய வேண்டும். அதற்கான பயிற்சியே இல்லற வாழ்க்கை). (46)

**ஓய்வுநிலை பெற்றால் உடற்பொருள் இன்பங்கள்
தேய்வுறுமா என்றால் தெளிவுறுக - பாயிலிடுங்
காலத்தின் முன்புதுயர்க் கட்டவிழ வேண்டாமோ
தூலத்தில் இன்பம் தொலை (47)**

'In the retired-life, should I give up seeking the pleasures of the body and sensory objects in the world' – if you ponder thus, may this be known! – Before falling helplessly into the bed (of death), should you not remove the shackles of dread and despair of embodied-life! For this purpose, you must learn to give up on the pleasures of gross body and objects. (In other words, do learn to 'sacrifice'). (47)

இல்வாழ்க்கையில் 'ஓய்வு' பெற்றால், உடற்பொருள் இன்பங்கள் எல்லாம் தேய்ந்து முற்றுப் பெற வேண்டுமா எனக் கேட்டால், இதில் தெளிவினை அடையுங்கள். - இறுதிக் காலத்தில் பாயில் நம் உடல் கிடக்கும் முன்பு, துயரமாகிய கட்டினை நாம் அறுத்திட வேண்டும் அல்லவா! அதற்காக (உடல், பொருள் எனும்) தூலமானவற்றில் எல்லாம் இன்பம் காணுவதைத் தொலைக்க வேண்டும் (தியாகம் செய்ய வேண்டும்). (47).

விழைவோர்க்கு விருந்து

தியாகம் துறவுக்குத் தக்கதகை என்றே
தியாகம் எனும்பாடம் தந்தார்கள் - தானமெனத்
தந்தாற் தியாகம் தவநிலையும் நற்தியாகம்
முந்தாய்ந் தறிதல் முறை (48)

For the 'sanyaasa' stage of life, 'Thyaag' or 'sacrifice' is the essential qualification. That is why, 'sacrifice' is the imbibed-value in the family-dwellers' dharma. (For example), in the 'Dhaanam', there is 'Thyaag'; In the 'Tapas', there is 'Thyaag'. Knowing this at first (i.e. at the young age of studying and before entering into family-life) is very important as it enhances our conduct and steers towards progress in family-life. (48)

தியாகம் என்பதே 'துறவு' எனும் வாழ்வு நெறிக்கு ஏற்ற குணம் என்றுதான் 'தியாகம்' எனும் பாடத்தை, இல்வாழ்க்கையில் ஒரு பாடமாகத் தந்தார்கள். (எப்படி என்றால்) தானம் செய்வதிலும் தியாகம் வளர்கிறது, தவம் செய்வதிலும் தியாகம் வளர்கிறது. இதனை முதலில் (அதாவது இல்லற வாழ்க்கையில் ஈடுபடும் முன்னரே, இளம் பிராயத்திலேயே) புரிந்து கொண்டால், அதவே முறையான நடத்தைக்கு வழிவகுக்கும். (48)

எடுக்கும் விரதங்கள் ஏனென்றால் அவ்வா
றொடுக்கும் ஒழுக்கும் உணரத்தான் - அன்றேல்
சுடும்ன்றோ தாபம் சுகப்பண்டம் மெல்லக்
கடும்பல் இலாதக் கணம் (49)

(Family-dwellers' Dharma is only to inculcate 'Thyaag', and for example) The real goal of 'vradaa' or such 'fasting' austerities is to develop the value of 'sacrifice' and the spirit of 'renunciation'. (as these help in later stages of life). Imagine what a torture it would be, such as in front of the lovely food, when we have already lost the essential teeth to munch, but still hold on to the desire! (May you learn the value of sacrifice from young-age) (49)

(இல்வாழ்க்கை நெறிகள் யாவும் தியாகத்தைக் கற்பிக்கத்தான். எடுத்துக்காட்டாக) 'விரதங்கள்' எதற்கு என்றால், இன்பத்தையும் தியாகம் செய்யப் பழக்கத்தான். (அப்போதுதான் ஓய்வுக் காலத்திலும், துறவிலும் நமக்கு நிம்மதி கிடைக்கும்). பல் விழுந்தாலும், கடித்துத் தின்ன வேண்டிய பொருட்களில் ஆசை இருந்தால், அக்கணம், பெரும் துயர் அல்லவா! (எனவே இளவயதிலேயே தியாகம் செய்யப் பழகங்கள்!) (49)

நாளுமினித் தானம் நருந்தவம் நற்தியாகம்
வாழுநெறி யாகின் வளமாகும் - ஆளுமையில்
செய்கருமம் யாவும் செழிப்பான யோகமெனச்
செய்திறனில் சேரும் சிறப்பு (50)

(In this way), When Dhaanam, Tapas and Sacrifice form part of our daily-life, our life is enriched – With the ability to lead and control, all our actions could be (easily) discharged

விழைவோர்க்கு விருந்து

as virtuous 'Karma-Yoga'. Acquisition of such merits (of doing Karma-Yoga) adds greater good to us.

(இப்படி) தானம், தவம், தியாகம் என்பன நம் அன்றாட வாழ்க்கை நெறியாகிவிட்டால், அதனால் சிறப்பாகும் - ஆளுமை கொண்டவராக, செய்கின்ற எல்லாக் கருமங்களையும், செழிப்பான 'கருமயோகம்' எனச் செய்கின்ற திறமையும் சிறப்பினைச் சேர்க்கும்.

**எப்பலனும் பாரா தெடுத்தபணி யோகமெனச்
செப்புவதில் ஏனோ சிறுமயக்கம்! - எப்பலனும்
தாராச் செயலேன்! தனுரம்பு விட்டபலன்
கூராய்க் குறியாட் கொளல்! (51)**

'Action without expecting the results is Karma-Yoga' – Such sayings cause little contradiction in our minds. – Without result, why at all one needs to do any action! The action of shooting the arrow from the bow is to hit the target, is it not? (So how one does action without expecting the due result?)

எந்தப் பலனையும் எதிர்பார்க்காமல் செய்யும் செயலே கருமயோகம் எனச் சொல்வதில் நமக்கு மனதில் சிறு நெருடல் வருகிறது. - எப்பலனையும் விளைக்காத செயலைச் செய்வது எதற்காக? வில்லைத் தொடுத்து அம்பினை எய்திய பலன், கூரான அம்பினால், அதன் குறிக்கோளை அடைவதுதானே! (அந்த பலனை விழையாமல் எப்படி பணியைச் செய்வது?)

**பலனற்ற செய்கை பழுதென்ப தாலே
நலமுற்ற செய்கை நடத்து! - நகுபலனில்
இல்லை உரிமை இயற்றல் கடமையெனச்
சொல்லைச் சுகத்திற் சுவை! (52)**

It is indeed futile to do actions that bear no results. So, may you do actions that give good (virtuous) results. (But) in the outcome of the action, you have no rights and only the obligation to perform. In such words of wisdom, may you delightfully contemplate!

பலன் தராத செயலைச் செய்வது தவறுதான். ஆகையால் நல்ல பலனைத் தரும் செயலையே செய்வாயாக! - (ஆனால்), அதனால் விளையும் பலனில் உனக்கு உரிமை இல்லை, செய்யும் கடமை மட்டும் உண்டு எனும் (மெய்யான) சொற்களை, இன்பம் அளிக்கும் அறிவாக உணர்ந்து சுவைப்பாயாக!

**என்செயலில் வந்தவினை வில்லுரிமை ஏனில்லை?
நின்செயலைச் செய்யுமுன் நின்னுரிமை! - செய்துவிட
உன்செயலின் எப்பயனும் உற்றுலகை ஒட்டியிறை
தன்வழியில் மாற்றித் தரும். (53)**

விழைவோர்க்கு விருந்து

‘Why don’t I have the right on the outcome of my actions. – If you ponder, know that you have the right on the action (such as the contemplation to do or not etc.) before you embark on it. – But once the action is done (or already initiated), the outcome is modulated by the Will of God to suit the circumstances in the world. (Therefore, we don’t have the right on the outcome of our actions.)

‘என் செயலால் விளைவதில் எனக்கு ஏன் உரிமை இல்லை’ எனக் கேட்டால், உமது செயலைச் செய்யும் முன் (செய்வதா, வேண்டாமா என்றெல்லாம் ஆய்ந்து) தீர்மானிக்கும் உரிமை உமக்கே இருக்கிறது. - (ஆனால்) அச்செயலைச் செய்துவிட்டால் (செய்யத் தொடங்கிவிட்டால்) அதன் விளைவை உலக ஒழுங்கை ஒட்டி, இறைச்சக்தியே தமது வழியில் மாற்றி விளைக்கிறது. (எனவே நமக்கு நமது செயலால் விளைவதில் உரிமை இல்லை).

**எய்யுமுன் எண்ணி எதற்கெப் படியென்று
செய்யுமுன் நின்னுரிமை செய்தம்பு - எய்தபின்
செல்லும் திசைகாற்றின் வல்லிசையி னால்மாற்ற
நல்லிறைவன் செய்வான் நலம். (54)**

(For example), before letting the arrow from the bow, we have every right to think why, how etc regarding the action – but once decided and the action is done (or initiated), then the trajectory of the released-arrow could be changed by the force of the wind. Thus result of our action is decided by the intervening force of God, for good. (So, we should not claim any right over the outcome of our actions.)

(எடுத்துக்காட்டாக), வில்லிலிருந்து கணையை ஏவும் முன் (ஒரு செயலைச் செய்வதற்கு முன்) அதனைச் செய்வது ஏன், எப்படி என்றெல்லாம் ஆராய உரிமை நமக்கு இருக்கிறது. (ஆராய்ந்து) பிறகு அம்பினை விட்டால் (ஒரு செயலைச் செய்தால்), அதன் திசையை, வலுவான காற்றின் விசை மாற்றவும் கூடும். ஆகவே நல்லிறைவனே நம் செயல்களின் பயனுக்கான காரணம். (எனவே நமது செயலின் விளைவில் நமக்கு உரிமை இல்லை).

**செய்வதற்கு முன்னுரிமை செய்தபின் தன்னுடமை
எய்தலறச் செய்கருமம் யோகமென - மெய்யுணர்க
வந்தபலன் நல்லிறைவன் தந்தவரம் என்றுநலம்
உந்தகடன் என்றுபணி யாற்று. (55)**

Hence, exercise the right before embarking on the action, once acted, do not claim the right over the outcome; Such performance makes the ‘karma’ into ‘karma-yoga’. – May you realize this Truth! (As a result), whatever is the outcome (of our action), deem it as the blessing of merciful God and actions as your onus, and so perform dutifully.

(எனவே) ஒரு செயலைச் செய்யும் முன், அதைத் தீர்மானிக்கும் உரிமையை நன்றாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். செயலைச் செய்தபின், அதன் விளைவில் உரிமை கொண்டாடாமல் இருப்பது ‘கருமம்’ என்பதை ‘கரும யோகம்’ என மாற்றுகிறது. - இவ்வுண்மையை உணர்க! (அதன் பயனாய்) விளைவுகளை நம்

விழைவோர்க்கு விருந்து

செயலுக்கு) இறைவன் அளித்த பரிசாக ஏற்று, செயல்களைக் கடனைத் தீர்க்கும் கடமையாகச் செய்வோமாக!

இறைவரமே என்றுவினை வேற்பதனா லெந்தக்
குறைவரினும் இல்லை குறைவு - நிறைவுணர
ஏற்புடைமை என்றும் எதிர்பார்த் திடலறுந்து
நூற்றுமன மின்பம் நுகர் (56)

By deeming the outcome of our action as the gift of God, 'Defects', if any, shall cause no damage (or grief) at all! – For such fulfilment 'Acceptance' should be our attitude; 'Expectations' should be given-up. With such disciplined-mind, may you enjoy true happiness (in all actions)

செயலின் விளைவினை இறைவனின் பரிசாக ஏற்கின்ற பண்பினால், அதில் எந்தக் குறை வந்தாலும், அதனால் ஒரு குறைவும் (துயரமும்) வராது. - அத்தகைய நிறைவினை உணர், 'ஏற்புடைமை' எனும் ஒழுக்கமும், 'எதிர்பார்த்தல்' எனும் ஆசையினை அறுத்த குணமும் கொண்ட மனம் வேண்டும். (அத்தகைய) இயல்பினை நூற்ற மனதால், (எல்லாச் செயலிலும்) இன்பத்தை அடைவோமாக!

ஆக்கும் செயலின் அடித்தளமோ அச்செயலின்
நோக்கம் எனுமந்த நுண்ணுணர்வு - வாக்குவுடல்
எண்ணம் எனச்செய்ய எவ்வாறு நல்யோகத்
திண்ணம் எனவாம் தெளி (57)

The 'attitude' with which we 'act', is the determinant for making 'Karma' into 'Karmayoga'. Upon the clear understanding of this insight, May our acts, using the 'word' (mouth), 'body' and 'mind', be all endowed with 'Right-attitude' for making the 'Karma' into 'Karma-yoga'! May we be assured of this!

(செய்கின்ற கர்மத்தை, 'கர்மயோகம்' எனச் செய்வதற்கு) நமது செயலின் நோக்கமே அடித்தளம் ஆகும். இந்த நுணுக்கத்தை நன்றாகத் தெளிந்து, வாக்கு, உடல், மனம் எனும் செயற் கருவிகளால் நாம் செய்யும் கருமங்கள், (நல்ல நோக்கத்தினால்) 'கர்மயோகம்' என ஆவதை, நாம் உறுதியாகத் தெளிந்து கொள்வோம்!

ஏனெனெனச் செய்தாலும் எண்ணத்தில் தூயவழி
யேயதனின் நோக்கம் எனவாகில் - தீதகலும்
செய்யுத்தி மாறும் செயல்யோ கமுமாகும்
தெய்வத்தி னால்நன் றுறும் (58)

For whatever reason, in whatever we do, if we have 'right-attitude' In our approach and action, then – (for sure) all ill-effects vanish! Our perspective and the way-of-doing improve; our deeds become 'yoga'; With the Grace of God, everything will be great!

விழைவோர்க்கு விருந்து

எதற்காகவும், எதையும் செய்ய வேண்டியிருந்தாலும், அதைச் செய்கின்ற நமது நோக்கமும், வழிமுறையும் தூய்மையாக இருந்தால் - (உறுதியாகத்) தீமைகள் அகலும். நாம் செயல்களைச் செய்கின்ற முறையும், நெறியும் (நல்) மாற்றத்தை அடையும். செய்கின்ற செயலெல்லாம் யோகமாக விளங்கும். தெய்வத்தின் அருளால் எல்லாம் நன்றாகும்!

**ஆக்குபவை நல்லறமாய் ஆற்றுவ ரின்னுள்ள
நோக்கமவை நல்லனவாய் நூற்றிட்டால் - காக்குமிறை
தந்தபயன் ஏற்றால் தனதுகடன் செய்துபணி
சிந்தையறி கின்றார் சிறப்பு (59)**

When the 'action' is 'righteous', the 'attitude' is 'virtuous', and When the outcome of actions revered as the gift bestowed by the merciful God, And when action is done as a 'duty' as if 'to repay the debt' Then, for such performer, is the enlightened-mind and In the action, the glorious 'Karma Yoga'!

செய்கின்ற செயல் நல்லறமாகவும், செய்பவரின் நோக்கம் உயர்வாகவும், செயலில் வரும் விளைவுகளை காத்தருளும் இறைவன் அளித்த பயன் என ஏற்பதாகவும், ('நமது கடன் பணிசெய்து கிடப்பதே' என) எச்செயலும் 'தீர்க்க வேண்டிய கடன்' எனும் பொறுப்புடன் செய்யப்படுவதாகவும் இருந்தால், அப்படிச் செயலாற்றுவர், சிந்தையிற் தெளிவு பெற்றவராகி, செயலில் 'கர்ம யோகம்' எனும் சிறப்பினையும் அடைகிறார்.

**பட்டகடன் முற்றழியக் கட்டுமிறு தித்தவணை
சட்டனெவே விட்டுமனம் ஒப்பலென - மட்டவிழ
நன்றாய் இனித்து நமதுகடன் என்றுசெயல்
நின்றார் செயற்துறவு நேர் (60)**

(How is it possible to do action, without expecting benefit?) When paying-off the last instalment to clear the debt, (although there is no new benefit) The mere act of paying gives relief and mental satisfaction. Similarly, by happily doing every action as a duty and the way to freedom, One stands tall as Karma-Yogi, having 'Renunciation-in-action'.

(பலனை எதிர்பாராது செயலைச் செய்வது எப்படி?) கடனின், கடைசித் தவணையைச் செலுத்தும்போது, புதிதாக ஒரு பலனும் வரப்போவதில்லை என்றாலும் அதனைச் செய்வதில் எப்படி மனம் நிம்மதியும் மகிழ்வும் அடைகிறதோ, அதுபோல, எல்லாச் செயல்களையும் மன நிறைவுடன், அவற்றைக் கடமையாகவும், விடுதலை அளிக்கும் வழியாகவும் எண்ணிச் செய்பவர்கள், 'கர்மயோகி' என, 'செயற்துறவு' கொண்டவர்களாக விளங்குகிறார்கள்.

விழைவோர்க்கு விருந்து

வேலைக்கு ஊதியமும் வேண்டாமோ என்றாலுன்
வேலையு மேவிரும்பி வைத்தகடன்! - சீலமுற
நன்றாகச் செய்வீர்! நமதுகடன் என்றினிக்க
நின்றார் செயல்துறவு நேர் (61)

(How is it possible to do action, without expecting benefit?) Don't we expect a salary for the work do? (If you ponder thus),(Yes, but) You must view the job as a 'prescribed debt', that you have willingly taken. (Hence) dutifully, May you do your job well! By discharging the duty as repayable debt, One stands tall as 'Karma-Yogi', having 'Renunciation-in-action'.

(பலனை எதிர்பாராது செயலைச் செய்வது எப்படி?) வேலை செய்தால், அதன் பலனாக ஊதியத்தை எதிர்பார்ப்பது இல்லையா என்றால், 'கொடுக்கப்பட வேலை' என்பது, ஒருவர் 'விரும்பி எடுத்துக் கொண்ட கடன்' எனக் கருதுங்கள். அதனால், முறையாக, (விருப்பத்துடன்) நன்றாகச் செய்யுங்கள். கடனைத் தீர்க்கின்ற மகிழ்ச்சியுடன், தமது கடமைகளைச் செய்பவர்கள், 'கர்மயோகி' என, 'செயல்துறவு' கொண்டவர்களாக விளங்குகிறார்கள்.

செய்யாமற் செய்தல் செயல்துறவு என்றாகும்
மெய்யான நற்பயனை மேவிக்கும் - வையத்தில்
தன்னியலாய் என்றும் தகையருளும் தூரியனாய்
மின்னிடுவார் நன்மை மிகும் (62)

(Karma Yoga) is 'Renunciation-in-action'. That is what gives the true benefit.(For example) – by its very nature in the world, the Sun 'lights' all! (Sun is not doing an action of 'giving light'; Sun's existence is light!) So are the Karma-Yogis, Who in their 'renunciation-in- action' benefit the world!

(கர்மயோகம் எனும்) 'செயல்துறவு' என்பது செயலில் 'செய்யாமை' காட்டி இருத்தல். அதுவே உண்மையான கர்மயோகப் பலனை அளிக்கும். (அது எப்படி என்றால்) - உலகில், தனது இயல்பால் ஒளியூட்டும் தூரியனைப் போல! (ஒளியைக் 'கொடுத்தல்' எனும் செயலைத் தூரியன் செய்யவில்லை. அவரது இயல்பால் ஒளி விளைகிறது). செயல்துறவிகளும் அப்படியே உலகில் நன்மை செய்கிறார்கள்.

நன்செயலைச் செய்யத்தான் நான்விழைவேன் ஆனாலும்
புன்செயலால் இன்னல் புரிவதுமேன்- என்றாலுன்
பொன்மனதைப் பார்க்க! பொறாக்குணப் பூச்சிழைத்த
வன்பதிவின் வார்ப்பால் வலி (63)

Although I yearn to do only virtuous actions, Why am I doing evil things and causing troubles! – If you so ponder, then Study your (innately) golden-mind! It is enamelled by the paint of Grief-causing evil qualities, and those cause the pain.

விழைவோர்க்கு விருந்து

“நல்ல செயல்களைச் செய்யத்தான் நான் ஆசைப்படுகிறேன். ஆனாலும் தீய செயல்களைச் செய்து துன்பம் விளைக்கிறேன். இது ஏன் எனப் புரியவில்லை” எனச் சொல்வீர்களானால், உங்களின் (இயற்கையிலேயே) பொன்னான மனதைப் பாருங்கள்! அதில் தகுதியற்ற கெட்ட குணங்களின் பூச்சு வலிமையாகப் பதிந்து கிடப்பதால்தான், துயரம் வருகின்றது.

**சொல்லும் செயலும் சுழலெண்ண முங்கொண்டு
செல்லும் வழியெதன் செய்வதெது - வல்லயிழை
முக்குணங்க ளாமுந்தன் முன்வினைக ளாம்பந்தச்
சிக்கிலிடும் சீர்தனைச் செய் (64)**

(Why do we pursue unrighteous ways?) The ways into which our Words, deeds and wavering thoughts lead, squarely depends on the powerful fabric of three guna, the intrinsic tendencies, with which we are naturally composed, and upon which is our accumulated karma-phala, the entrapment into the cycle of grief. Therefore, May you refine the guna, the intrinsic tendencies!

(ஏன் கெட்ட வழியில் செல்லத் தோன்றுகிறது?) நமது சொல்லும், செயலும், சுழலும் எண்ணங்களும் (வாக்கு, உடல், மனத்தால் செய்கின்ற செயல்கள் எல்லாம்) நம்மை எந்த வழியில் கொண்டு செல்கின்றன என்பதற்குக் காரணம், - வலிமையான இழைகளாக நம்முள் கோத்து இருக்கும் மூன்று குணங்களும், அதன்படி செய்த முன் வினைகளின் விளைவுகளும் தாம். அவையே நம்மைத் துயரத்தில் சிக்க வைக்கின்றன. எனவே அந்த முக்குணங்களை நாம் சீரமைக்க வேண்டும்.

**முக்குணங்கள் கோத்த முகிழ்வடிவ நாமெனிலச்
சிக்கலுறுத் தாளுவது எவ்வாறு? - தக்கவினா!
நல்லவிதை வைத்தும் நலியவரும் தீப்பூண்டை
மெல்லுறுத்து மீட்டுவதைப் போல்! (65)**

If our intrinsic nature is woven by the fabrics of those three guna, then how is it possible to untangle the mess? – This is a good question! We sow good seeds with the intent to nourish good plants, yet weeds arise on their own, which we systematically remove to cultivate the good. (Likewise, May we carefully remove the weed of thoughts as those arise!)

இயற்கையிலேயே நாம் மூன்று குணங்களினால் நெய்யப்பட்ட வடிவம் எனச் சொன்னால், அந்தச் சிக்கலில் இருந்து நாம் விடுபடுவது எப்படி முடியும்? - இது நல்ல கேள்வி! (நல்ல பயிரை வளர்க்க) நல்விதையை நாம் ஊன்றிப் பாதுகாத்தாலும், எப்படிக் களையாக வளரும் தீப்பூண்டுகளை, (தானாக எழும் தீய எண்ணங்களை) படிப்படியாக (வேருடன்) அறுத்து, நற்பயிரை மீட்டு வளர்ப்பது போல (நற்குணங்களை மட்டும் வளர்க்க வேண்டும்)!

விழைவோர்க்கு விருந்து

அறிவை முதலிட்டு ஆராய்ந்து தன்னுட்
செறிவை சமநிலையைச் செய்தல் - தறியில்
பிழைநூல் அகற்றிப் பெரும்பயனைக் கோத்த
இழைநூல் இதுசத் துவம்! (66)

Driven by (dispassionate and) discriminating intellect and maintaining a ‘balanced’ perspective and approach in all actions – is like (a discerning weaver) carefully removing entangled threads and use the right seam to produce the useful cloth! For such result (i.e to be a good human-being), the essential seam is the virtuous attitude, known as ‘satva’.

அறிவை முதன்மைப்படுத்தி, பகுத்தறிந்து, (தொகுத்துணர்ந்து), எதிலும் செறிவும், சமத்துவநிலையும் கொண்டு செயலினைச் செய்தல், எப்படி, விசைத்தறியில் பிழையான, சிக்கலிடும் நூலிழைகளை அகற்றி, நல்லிழையால் நூற்றெடுப்போமோ, அதுபோல! அப்படிப் பயனுள்ள நெசவால் விளைந்த துணியாக (நாமும் விளங்கி) உயர்வடையச் செய்யும் குணக்கூறு, ‘சத்துவம்’ எனப்படும்.

எழுச்சி செயலாக்கம் என்றுள்ளம் கொண்ட
உணர்ச்சி ரஜச உருவாக்கம்! - நற்பயிற்சி
கொண்டு மிதமாய்க் குறித்த செயலுக்காய்
விண்டு சமனாள் வறல்! (67)

Driven by the passion, our mind becomes emotional at our tasks. (Although certain drive is vital to perform), by good practice, one should control the emotions and the drive in doing one’s tasks (dispassionately). Even then, ‘satva’, the virtuous quality of being equipoise must rule, for one’s progress!

உந்தப்பட்டு எழுச்சியுடன் செயலைச் செய்ய, நமது மனதில் உணர்ச்சி மிகுந்தால் அது ‘ரஜஸ்’ எனும் குணக்கூறு ஆகும். (செயலாக்கத்திற்கு மனதில் எழுச்சி வேண்டும் என்றாலும்), நற்பயிற்சியால், ‘உணர்ச்சிகளை’ அடக்கிச் சரியான அளவில் மட்டுமே ‘ரஜஸ்’ எனும் குணத்தை எடுத்துக் கொண்ட செயலுக்காகப் பயன்படுத்தி, அப்படிச் செய்யும்போதும், ‘சத்வம்’ எனும் சமநிலையே ஆளுமைக் குணமாகக் கொண்டிருத்தல் நன்மை தரும்.

ஓய்தல் உறக்கம் ஒருசெயலும் செய்யாமை
ஆய்தல் அவித்தல் அதுதமசு - தேய்தலுறச்
சோம்பல் மடமையிருட் சுற்றிலது தள்ளாமல்
காம்பில் உடைத்துக் கணி! (68)

Rest, sleep, no physical work, nor any mental or intellectual work – Such are due to ‘Tamas’, the intrinsic tendency. – (Although such rests may be necessary), one should guard against ‘Tamas’ from pushing into the darkness of lethargy and stupidity, by carefully monitoring and nipping such tendencies at its bud (to remain in the state of ‘Satva’, the ‘equipoise’).

விழைவோர்க்கு விருந்து

ஓய்வு, உறக்கம், (உடலால்) ஒரு வேலையும் செய்யாமல் இருத்தல், (மனதால்) ஆராய்தல் என்பதையும் விலக்கல் - இப்படி இருப்பது 'தமஸ்' எனும் குணக்கூறு. (அப்படியான நிலையும் அவ்வப்போது வேண்டுமென்றாலும்), 'தமஸ்' எனும் அந்தக் குணக்கூறு, நமது வளர்ச்சியைத் தேய்த்து, சோம்பல், மடமை முதலான இருளிலே தள்ளிவிடாமல், நாம் (எச்சரிக்கையாக) அதன் ஆக்கிரமிப்பைக் கணித்து, காம்பிலேயே கிள்ளி உடைத்து, சமநிலை பெறவேண்டும்.

**வல்லுடலுக் கொப்பும் வகையா சனப்பயிற்சி
சொல்லுதற் கின்பச் சுடர்மறைகள் - நல்மூச்சு
மெல்லுடலில் எண்ணம் மெலியும் இறைநோன்பு
நல்லநிலை வைக்கும் நலம்! (69)**

(To nurture good character, healthy body and virtuous words), may we do 'yogaasana' at an appropriate level of the physique, recite the scriptures and such holy texts, regulate breathing by 'Pranaayaama' and perform 'Dhyaana' in the mind, the subtle body, by curtailing wasteful thoughts and focusing on God, the Supreme Truth – Such disciplines improve our life and bestow great benefits.

(நற்குணமும், நல்லுடலும், நல்மொழியும் வளர), நமது உடலின் வலிமைக்கு ஒப்பிய வகையில் யோகாசனப் பயிற்சி செய்தல், நாவில் சொல்லி மகிழ் வேத மந்திரங்கள் முதலான நல்மொழிகளைப் படித்தல், சீரான மூச்சு உடலில் ஓடப் (பிராணயாமப்) பயிற்சி செய்தல், மெல்லுடலாகிய மனதில் விளையும் எண்ணங்கள் மெலிந்து ஓய்வுபெற, இறைச்சிந்தனையில் 'தியானம்' செய்தல் என நமது ஒழுக்கமிருந்தால், அது நம்மை உயர்த்தி, நலம் விளைக்கும்.

**எண்ணமே எல்லாச் செயலுக்கும் சொல்லுக்கும்
வண்ணமும் இட்டு வடிவாக்கும் - திண்ணமுடன்
மென்மனதைச் சீராக்கில் மெய்க்கரணம் சொல்லறிவு
தன்மையுற ஆற்றும் தவம்! (70)**

Only our thoughts colour all words and deeds (i.e. all verbal, physical and mental actions are influenced by the bias of our mind. Therefore), With strong will, may One mellow the mind and regulate the stream of thoughts. By doing so, One's action, be it verbal, physical or intellectual , it will be virtuous like a 'penance'.

எண்ணங்களே செயலுக்கும், சொல்லுக்கும் (அதாவது வாக்கு, காயம், மனம் எனும் மூன்றினாலும் செய்கின்ற எல்லாவற்றுக்கும்) ஒரு நிறத்தைப் பூசுகிறது. (அதாவது நமது மனமே ஒன்றை நன்றாகவும், தவறாகவும் ஆக்குகிறது. எனவே) உறுதியுடன், மனதை மென்மையாகவும், அதன் எண்ண ஓட்டங்களைச் சீராகவும் செய்துவிட்டால் உடலுறுப்புக்கள், சொல், அறிவு இவற்றால் நாம் செய்யும் செயல்கள் எல்லாம் 'தவம்' என உயர்வாக விளங்கும்.

விழைவோர்க்கு விருந்து

எண்ணங்கள் தாமாக வேளமுவ தாலெந்தன்
திண்ணத்தில் யானென்ன செய்ய - எனிலறிக!
பார்த்தாலே நானும் பருவப்பெண் போல்மனது
நோர்த்தாலே நுண்மை வரும்! (71)

As ‘thoughts’ naturally occur (without our efforts), what could one do to control those, even with great confidence? – If such a question is asked, (be aware), like a blushing damsel who freezes upon realizing that she is being observed, the mind slows down as if fading away. (With an assured understanding of this) as One practices (the art of seeing One’s own mind), the subtle technique leads to fruition.

எண்ணங்கள் நம் மனதில் தாமாகவே தோன்றுவதால், எந்த உறுதியால், யான் அதைக் கட்டுப்படுத்திவிட முடியும்? - இப்படி ஒருவேளை கேட்டிருக்கானால், (தெரிந்து கொள்ளுங்கள்), ஒருவர் தம்மைப் பார்க்கிறார் என உணர்ந்த பருவப்பெண் எப்படி நாணி ஒடுங்குவாளோ, அப்படியே மனமும் நம்மால் கவனிக்கப்படும்போது ஒடுங்கும். இதனை (சிரத்தையுடன் ஏற்று, மனதைப் பார்க்கின்ற) பயிற்சி செய்தால், இதன் நுண்மை விளங்கும்.

மூச்சை அடக்கென்று முன்மொழிதல் ஏதற்கு!
பேச்சில் மறையொலியின் பேறெதற்கு - ஆச்சரியம்!
மூச்சினள வில்மனதும் முற்றும் விசைநாபிப்
பேச்சுமெழும் நன்மை பெறும்! (72)

(The reasoning for the need to control the mind is fine; but then) What is also the need for the earlier instruction to “control the breathing”? Why is also the need to recite the scriptures of virtuous sounds? – (If you ask thus), How wonderful (to know)! As breathing is regulated, thoughts get regulated! The subtle force at the abdomen-base, the cause of all (thoughts and) speech also becomes stronger (and purer) to bestow goodness!

எண்ணத்தைச் சீர் செய்யச் சொன்னது சரி, பிறகு) “மூச்சை அடக்கப் பழக வேண்டும்” எனச்சொன்னதும் ஏன்! பேச்சில் “வேத ஒலிப்பேறு இருக்கட்டும்” என்றதும் ஏன்? - (இப்படி கேட்டால்) என்ன விந்தை! மூச்சை அளந்து விட்டால், எண்ண ஓட்டமும் சீர்படுகிறது! (எண்ணங்களுக்கும்) பேச்சுக்கும் ஆதாரமான, அடிவயிற்றில் எழும் விசையும் வலிவும் தெளிவும் பெற்று நன்மை அளிக்கிறது!

எப்படியான் இக்கருத்தை ஏற்பேன் எனிலதற்கு
செப்படி வித்தையெதும் செய்தாகா! - ஒப்பியிருந்
துள்ளும் வெளியும் உருளவரும் மூச்சைப்பார்!
மெள்ளத் தணிந்துள் மிகும்! (73)

“How could I accept such notions without a rational proof?” If you have such a doubt, then to prove the case, know that there is no need of a magic (or any rare experiment)! With total commitment, (just) observe the breathing and become aware that the respiration automatically slows down and is more fulfilling.

விழைவோர்க்கு விருந்து

இப்படியான கருத்துக்களை நான் எப்படி (நிரூபணம் இல்லாமல்) ஏற்பேன் என்றால், அதனை நிரூபிக்கச் செப்படி வித்தைகள் (அரிய செயல்கள்) எதுவும் செய்ய வேண்டாம்! - மனம் விழைந்து ஒரு இடத்தில் அமர்ந்து, உள்ளும் வெளியும் உருண்டு ஓடுகின்ற மூச்சினை ஆழ்ந்து கவனியுங்கள்! (முயற்சி எதுவும் இல்லாமல்) மூச்சின் வேகம் தானாகவே மெள்ள மெள்ளத் தணிந்து, சீராகி, சுவாசம் சீராகி நடைபெறுவதை உணர முடியும்!

**எண்ணங்கள் சீர்மையுற ஈர்த்துவிடும் மூச்சுதவும்!
திண்ணமுற மூச்சும் திகழ்வதற்கோ - மன்னுமுடல்
சொன்னபடி நின்றல் சுகாசனம் என்றியையல்
உன்னுடைய நன்மை! உழை! (74)**

To regulate the flow of thoughts, the regulation of inhaling and exhaling helps. To regulate the inhalation and exhalation, physical-discipline is important! The sign of physical discipline is that the body is able to stand as required or seated in the required posture, comfortably! (Such enduring flexibility brings benefit and therefore, may you strive hard to inculcate physical discipline!

எண்ணங்கள் சீர் அடைவதற்கு, இழுத்து வெளிவிடுகின்ற மூச்சின் சீர்மை உதவுகின்றது. இழுத்து வெளிவிடும் மூச்சின் சீர்மை உறுதியாக நடப்பதற்கோ, உடலும் (தேவைக்கேற்ப) சரியாக நின்றல், பொருத்தமான இருக்கையில் (ஆசனத்தில்) துயரளிக்காதபடி இருத்தல் எனச் சரியான ஒத்துழைப்பைத் தர வேண்டும். அவை எல்லாம் நமக்கு நன்மை அளிக்கும் என்பதால், உடலைச் சீர்மைப்பதற்கான பயிற்சிகளைச் செய்து உழைப்பீர்களாக!

**அங்கம் நிலைத்து அரைமணி யுங்கலையாது
சங்கமித் தொன்றச் சலிக்குமுடல்! - பங்கமிது!
நற்கருவி யாயிதனை நாமியக்கச் சீர்மைப்பின்
பற்பலவும் எய்யும் பயன்! (75)**

It seems impossible (for most of us) to stay put, even for half-an-hour or so, at a place without moving the body! This is a defect! (To live in this world) As the body is the precious instrument, we should ensure its pristine condition and its right applicability. By doing so, we accrue innumerable benefits!

ஒரு அரை மணி நேரம், உடலின் எந்த உறுப்புக்களும் அசையாமல், ஒருமித்து (உட்கார்ந்து) இருக்க வேண்டும் என்றால், (நம்மில் பெரும்பாலானவர்களுக்கு) அது இயலாமற் போகிறது! இது ஒரு குறையாகும்! (உலகில் வாழ்வதற்கு) உடலே நமது நற்கருவி என்பதால், உடலைச் சரியாக இயக்கத் தேவையான ஒழுக்கத்தைச் செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்தால் பலவிதமான பயனும் நமக்குக் கிடைக்கிறது.

விழைவோர்க்கு விருந்து

உடலெனச் சொல்லின் உருவத்தை மட்டும்
தடமெனக் கொள்ளல் தவறு - கடந்துள்ளே
நின்றுலவும் மூச்சும் நெறிபுல னென்றுமனம்
ஒன்றறிவும் உண்டுள் ஞடல்! (76)

‘Body’ is not to be taken to mean only the tangible form of the physique as it also refers to the composition of ‘air’ that wanders inside, the (five) ‘sensory functions along with the mind’, ‘the intellect and ‘something’ that transcends even that!

‘உடல்’ என்றால், திடவடிவாக, வெளியில் தெரிகின்ற உருவம் என எடுத்துக் கொள்வது சரியான அறிவாகாது. ஏனென்றால், அது ‘வெளியுடலையும்’ கடந்து உள்ளே, வருவதும் போவதும் இருப்பதுமான ‘மூச்சு’, (பார்த்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், நுகர்தல், தொடுதல் முதலான அறிவைத் தரும்) புலன்களுடன் ஒன்றிய ‘மனம்’, ‘அறிவு’, அதனையும் கடந்த ‘மற்றொன்று’ என ஆகும்!

வல்லுடல் தொட்டறிய வார்த்தவுடல் மூச்சுமுதல்
மெல்லுடல் என்றுமன மொன்றறிவு - பல்லுடற்குக்
காரண மானவினைக் கட்டென்று மற்றொன்று
மூவித மாய்நம் முடல்! (77)

‘Gross-body’ is the physical and tangible form of the body. The ‘breathing-force’, the ‘mind with all sensory faculties’ and the ‘intellect’ – together form the ‘Subtle-body’ and the cause of (dwelling in such gross and subtle bodies in) many births defines the ‘Causal-body’, the residual load of one’s past-deeds or the ‘karma-phala’ thus forming three-fold embodiments.

‘வல்லுடல்’ என நாம் வெளியில் தெரியும் திடஉடலுக்குப் பெயரிடுவோம். ‘மூச்சு’, ‘புலன்களோடு கூடிய மனம்’, ‘அறிவு’ எனும் மூன்றையும் சேர்த்து ‘மெல்லுடல்’ எனச் சொல்வோம். இப்படி (வல்லுடல், மெல்லுடல் கலந்த) பல பிறவிகளை நாம் பெறுவதற்குக் காரணமான நமது முன்வினைகளின் திரளை, ‘வினையுடல்’ எனச் சொல்வோம். எனவே நமக்கு இவ்வாறு மூன்றுவிதமான உடல்கள் இருக்கின்றன.

உண்ணும் பொருளின் உருசக்தி வல்லுடலைத்
தின்னும் திருத்தங் களுஞ்செய்யும் - நுண்ணியதன்
சாரத்தில் மெல்லுடலும் சாருமதில் பாதிப்பை
நேரத்தில் கொள்ளத் தரும்! (78)

The nutrients of the ‘food’ that we consume nourishes our Gross-body and (in this process, our body is also consumed by it (as evident from the decay of Gross-body). Moreover, the subtle essence of the food that we consume also nourishes and bring changes to the Subtle-body and such changes to our mind are evident over time!

விழைவோர்க்கு விருந்து

நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள (புரதம் முதலிய) சக்தி நமது வல்லுடலில் மாற்றங்களையும் செய்யும். அதேசமயம் வல்லுடலையும் (மெதுவாகத்) தின்னும் (வல்லுடலின் தேய்மானமே இதற்கு சான்று) ! - உண்ணும் உணவில் உள்ள நுணுக்க சக்திகள் மனமாகிய மெல்லுடலும் மாற்றத்தை விளைவிக்கும். அந்த மாற்றங்களையும் நாம் காலப்போக்கில் உணர்ந்து கொள்ள முடியும்.

**உண்ட உணவே உடலாக மாறுவதால்
பண்ட மதிற்பதியும் பல்நினைவும் - பிண்டத்துள்
உய்யும் உருமாற்றும் ஒப்பிக் குணமாற்றம்
செய்யும் எனவாய்ந்து சேர்! (79)**

As the food that we eat becomes our embodiments, be mindful of the many subtle and deep imprints (arising from emotions or stress) within the cells of the food-product that also become part of us, resulting in changes to our body, mind and attitude. May we, therefore, carefully appraise and consume only those that cause no harm.

உண்ணும் உணவே நமது உடலாகிறது என்பதால், அந்த உணவுப் பண்டத்துக்குள் (அதன் திசுக்களுக்குள்) பதிந்திருக்கும் நினைவுகளும், உணர்ச்சிகளும் நாம் அவற்றை உண்ணும்போது நமது உடலுக்குள் சேர்ந்து, அவற்றின் தன்மைக்கேற்ற பாதிப்பைக் கொடுத்து, நமது உடலையும், குணங்களையும் மாற்றிவிடும். இதனை ஆராய்ந்து, நல்ல மாற்றங்களைக் கொடுக்கக்கூடிய உணவை மட்டுமே சேர்த்துக் கொள்வோம்.

**உண்பதினால் நம்முடலிவ் வுண்மை அறிந்துயர
உண்பதற்கு நல்லுணவை உண்டுகளி! - மண்பொருளில்
நல்லுணவை வல்லுடலும் நல்லுணர்வை உண்டபுலன்
மெல்லுடலும் என்றும் பெறல்! (80)**

“One’s body is the food one eats...” – thus we know the truth and to benefit from this, may we consume only the ‘right food’ and enjoy our embodiments. – This would mean, may the ‘right produce’ of the Earth be fed to nourish our ‘Gross-body’ ; through the faculty of senses, may only the ‘right (virtuous and calming) input be fed to our ‘Subtle-body’.

“உண்ணும் உணவினாலேயே நமது உடல்” எனும் உண்மை அறியப்பட்டதால், அதனால் உயர்வடைய, நல்ல உணவை மட்டுமே உண்டு மகிழ்வோம். - அதற்கு மண்ணில் விளந்தவற்றில் நன்மை தரக் கூடியன மட்டுமே வல்லுடலுக்கு உணவாகவும், நல்ல உணர்வினைத் தரக்கூடிய (அமைதியும் நலமும் அளிக்கும்) செய்திகள் மட்டுமே புலன்களின் வழியாக மெல்லுடலுக்கு உணவாகவும் அமையட்டும்!

விழைவோர்க்கு விருந்து

புன்மை விளைக்கா புறச்சூழல் நம்புலனில்
நன்மை தருகின்ற நல்லுணவு! - மென்மையுடன்
எண்ணம் ஒழுக்கமுற ஏற்றனவே மெல்லுடலின்
வண்ணம் வளர்க்கும் விருந்து (81)

(Like the good nutrients that nourish the Gross-body), the healthy-food for the senses is the conducive conditions all-around, that causes no evil or grief. Gently, those that help to streamline one's thoughts in the righteous ways, is indeed the grand feast to nurture one's 'Subtle-body'.

(வல்லுடலுக்கு நல்லுணவு போலவே) துயரம் தரும் எந்த எண்ணங்களையும் விளைவிக்காத சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையே நமது புலன்களுக்கான நல்லுணவு ஆகும். - மென்மையாக விளைந்து, நமது எண்ணங்களில் சீர்மையும் நேர்மையும் வளர்க்கின்ற புறச் சூழ்நிலைகளே, நமது மெல்லுடலை வளமாக வளர்க்க வைத்த விருந்தாகும்.

உண்பதனால் நம்முடலிவ் வுண்மை அறிந்துயர
உண்பதற்கு நல்லுணவை உண்டுகளி! - மண்பொருளில்
நல்லுணவை வல்லுடலும் நல்லுணர்வை உண்டபுலன்
மெல்லுடலும் என்றும் பெறல்! (82)

“One's body is the food one eats...” – thus we know the truth and to benefit from this, may we consume only the ‘right food’ and enjoy our embodiments. – This would mean, may the ‘right produce’ of the Earth be fed to nourish our ‘Gross-body’ ; through the faculty of senses, may only the ‘right (virtuous and calming) input be fed to our ‘Subtle-body’.

“உண்ணும் உணவினாலேயே நமது உடல்” எனும் உண்மை அறியப்பட்டதால், அதனால் உயர்வடைய, நல்ல உணவை மட்டுமே உண்டு மகிழ்வோம். - அதற்கு மண்ணில் விளந்தவற்றில் நன்மை தரக் கூடியன மட்டுமே வல்லுடலுக்கு உணவாகவும், நல்ல உணர்வினைத் தரக்கூடிய (அமைதியும் நலமும் அளிக்கும்) செய்திகள் மட்டுமே புலன்களின் வழியாக மெல்லுடலுக்கு உணவாகவும் அமையட்டும்!